

حمض الفوليك في الجسم







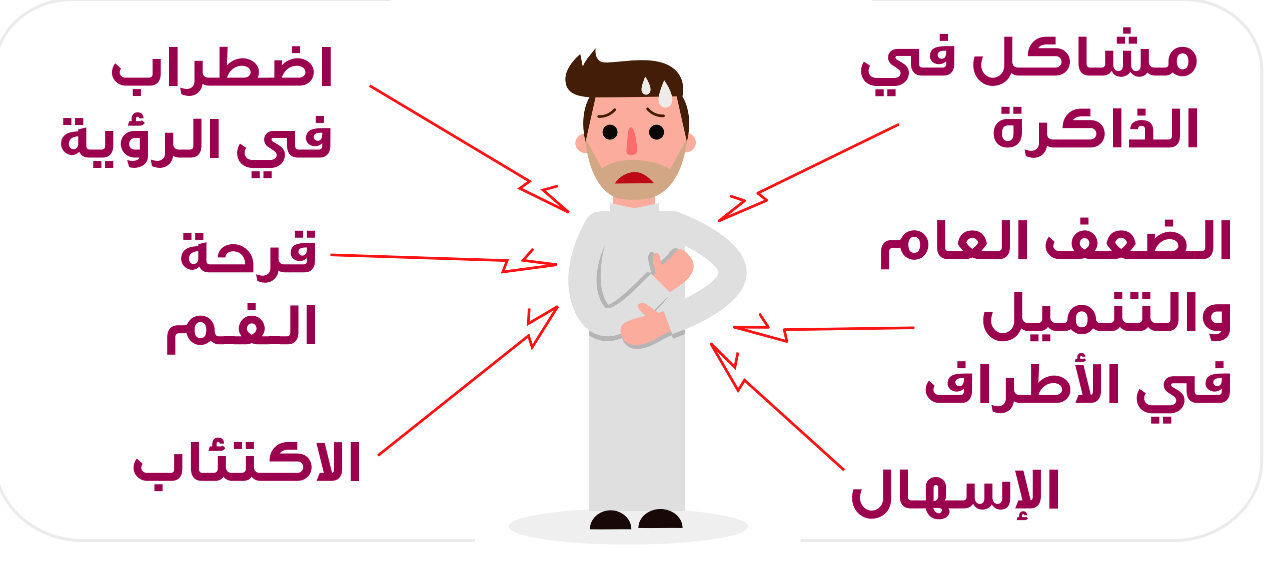


الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال
٤٠٠ مايكروجرام

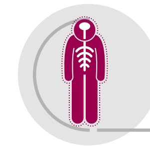
للنساء
٤٠٠ - ٦٠٠ مايكروجرام

أعراض النقص

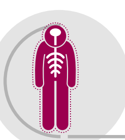


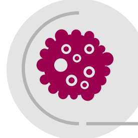
- مشاكل في الذاكرة
- الضعف العام والتنميل في الأطراف
- الإسهال
- اضطراب في الرؤية
- قرحة الفم
- الاكتئاب

أضرار الزيادة

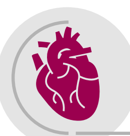


- مشاكل في الجهاز العصبي





- زيادة خطر الإصابة بالسرطان



- أمراض القلب



- الالتهابات (مثل التهابات الفم)





حمض الفوليك في الجسم

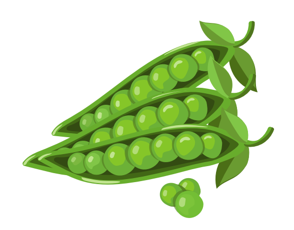
من المصادر الطبيعية لحمض الفوليك



السبانخ
(مطهوة)



نصف كوب



البازلاء



نصف كوب



أرز أبيض
متوسط الحبة



نصف كوب



المعكرونة



نصف كوب